| MANUAL

COMO VENCER A MASTURBAÇÃO EA PORNOGRAFIA

POR FÁBIO SOUZA

Por que a pornografia vicia?

Dopamina: A dopamina é o que dá a sensação de prazer, de alegria de bem-estar ao ser humano. Toda vez que algo te dá prazer ou alegria acontece uma descarga de dopamina em seu cérebro, uma quantidade normal. Quando a pessoa usa droga ou faz sexo ela tem uma descarga maior de dopamina. Quando a pessoa faz sexo ela recebe 200 unidades de dopamina, quando alguém usa cocaína recebe 500 unidades de dopamina quando se usa heroína são 500 unidades de dopamina, e a pornografia são de 500-800 unidades de dopamina, é uma descarga muito grande no cérebro igual e até maior do que uma pessoa que usa droga. E toda vez que você faz algo que te gera prazer é derramada dopamina, quando você vê pornografia a descarga é tão grande que seu cérebro nunca sentiu essa sensação que ele quer sentir de novo. Nada que você faça vai gerar uma descarga tão grande, então seu cérebro que ter aquela sensação novamente. Chega um ponto onde a pessoa quer vê pornografia todos os dias, é porque o cérebro acostuma receber níveis alto de dopamina e tudo o que você faz que gera prazer não te satisfaz, passear, viajar, comer, ir a natureza, não gera dopamina suficiente, seu cérebro só fica satisfeito com a pornografia, você não consegue ser "feliz" sem a pornografia porque ela acaba com o prazer e a felicidade de outras coisas. Então a pessoa só busca pornografia pois tudo que ela fizer não pode gerar nela o mesmo prazer que o pornô, a pessoa acaba se distanciando da sociedade.

Efeito no cérebro: Seu cérebro é um receptor de conteúdo, e amenos que já tenha um pré conhecimento daquilo que pode ou não, seu cérebro não consegue fazer diferença entre o certo e o errado. Lembro-me de quando era pequeno minha mãe assava pão e eu queria colocar a mão no vidro do forno, sempre passava por ali e colocava a mão no vidro, mas quando estava assando pão o vidro ficava quente, mas o meu cérebro ainda não entendia que quando tinha pão ou bolo lá dentro eu não podei relar no vidro, só quando me queimei de leve percebi que era perigoso. Por que entendi que não podia mais colocar a mão no vidro? Porque gerou uma dor física e o cérebro entendeu que se eu continuasse colocando a mão ali eu iria me prejudicar. O que quero exemplificar é que o seu cérebro não vai fazer diferença entre o santo e o profano entre o certo e o errado se ninguém te falar que aquilo é errado, só depois você verá as consequências. Então quando você vê algo seu cérebro salva isso e forma um caminho, se essa rota é sempre utilizada seu cérebro identifica aquilo como uma rota importante e sempre vai te mandar por pra lá.

O Seu hipotálamo cuida de várias coisas, como da emoção, necessidades básicas, sexualidade etc. Vamos dar um exemplo de uma pessoa que está gordinha, se ele come toda hora, e se ele parar de comer constantemente vai gerar nele uma desmotivação, ele sempre precisará comer para se motivar, isso vai desregular os hormônios da pessoa. O hábito de comer errado afetas outras coisas. Assim na sexualidade também ocorre o mesmo, se você tem relações sexuais salvável não gerará desiquilíbrio, mas se você começa a ver muita pornografia, causa um desiquilíbrio hormonal, e até seu cheiro pode mudar.

O feromônio é um cheiro que exala pela pele quando homem ou mulher estão apaixonados que causa atração no companheiro, quando o homem vê pornografia e se masturba mais de uma vez ao dia, ele acaba perdendo muito testosterona e com a testosterona baixa ele não exala mais esse cheiro.

Efeito da pornografia na pessoa que assiste e se masturbação

Acaba com a massa cinzenta

"Encontramos um importante vínculo negativo entre o ato de ver pornografia durante várias horas por semana e o volume de matéria cinzenta no corpo estriado direito do cérebro", assim como a atividade do córtex pré-frontal, escrevem os cientistas do Instituto Max Planck para o Desenvolvimento Humano em Berlim." 3

Falsa sensação sexual: A pornografia dá uma sensação de poder ao homem, só que ´por traz desse poder que aparentemente existe, a pornografia traz uma falsa sensação de preenchimento sexual e com o passar do tempo se esse ato for contínuo irá trazer uma insegurança para o homem que ele nunca teria.

O homem começa a ter dificuldade de intimidade, emocional e sexual também, ele não consegue satisfazer a mulher e nem a ele mesmo.

Além de ver a pornografia se o homem se masturbar, não conseguirá ter o mesmo prazer que tem na mão, porque não existe vagina que consegue exercer a mesma pressão que a mão do homem, então quando ele for ter a relação com a esposa não sentirá o mesmo prazer. O homem que se masturba passa a não sentir mais a sensibilidade da humidade e temperatura do órgão genital feminino e aí acontece a disfunção erétil ou ejaculação precoce. É claro que isso não acontece da noite pro dia, leva em média 5 anos vendo pornografia e se masturbando para ter essas disfunções.

Em um jovem que é recém-casado e antes de se casar pratica esses atos, 90% de certeza que ele vai ter problema de ejaculação precoce, porque ele não está acostumado em sentir a pele da mulher, em sentir o calor, o cheiro, as sensações sensoriais de um carinho, a sensação de uma outra pessoa o acariciar e isso vai lhe gerar uma emoção maior de quando ele via pornô e se masturbava e acabará tendo a ejaculação precoce, o homem acaba não conseguindo controlar sua ejaculação. Isso nos jovens e com o passar do tempo ele não tem mais prazer na relação com a esposa.

O pênis tem nervos que não prazer, toda vez que existe uma ejaculação não apropriada com o calor do casal, o calor da vagina com o tempo essa sensibilidade vai diminuindo e cada vez será mais difícil chegar ao orgasmo, não conseguindo ser satisfeito buscara coisas mais fortes ainda, isso gera frustração, e infelicidade.

O homem que se masturba todos os dias tem uma grande perda de testosterona, isso é um fato se você nunca fez não experimente, quem já fez sabe que o que vai ler é verdade, quando o homem se masturba mais de uma vez ao dia a ejaculação da primeira vez sai consistente, ne segunda vez essa consistência diminui como também a quantidade, e se a pratica continuar no dia casa vez a ejaculação sairá mais rala, isso é muito prejudicial, pois o espermatozoide e composto de muitas

vitaminas, e quando você tem uma ejaculação aquelas vitaminas vão embora, e seu corpo precisa fazer reposição, e dependendo da alimentação o homem não conseguirá repor todas as vitaminas isso pode trazer enfermidades com mais facilidade pois seu sistema imunológico estará fraco porque suas vitaminas estão indo para a formação de espermatozoide que é algo que seu porco sempre precisara ter para a procriação.

Quando se marca um exame de espermograma o médico vai lhe pedir para ficar de 2 a 3 dias sem ter relação com a esposa ou se masturbar. Por que isso? Porque o espermatozoide para ficar forte e bem desenvolvido precisa desse tempo. Quando o homem se masturba várias vezes ao dia ou até mesmo diariamente ele tem espermatozoides mais fracos e deficientes, que gerará crianças fracas fisicamente e podem ter alguma deformidade por não estarem completamente prontos para fecundar o ovulo.

Que vê pornografia e se masturba direto pode se sentir um lixo, se desprezar não se valorizar, a mente tem dificuldade para se concentrar, a pessoa de irrita muito fácil, perda de confiança em si, indisposição para trabalhar, se fadiga muito rápido com os trabalhos e outras consequências como dor de cabeça e dor nas costas. Não significa que todo mundo que tem dor de cabeça e dor nas costas faz isso, não julgue as pessoas.

Uma escritora americana diz:

“O efeito de tão degradantes hábitos não é o mesmo em todas as mentes. Existem crianças que têm as faculdades morais muito desenvolvidas e que, associando-se com crianças que praticam a masturbação, tornam-se iniciadas no vício. Sobre esses, o efeito será frequentemente torná-los melancólicos, irritadiços e desconfiados; esses, entretanto, podem não perder o respeito pelo culto religioso, e talvez não demonstrem especial deslealdade com respeito às coisas espirituais. Por vezes sofrerão intensamente com sentimentos de remorso, julgando-se degradados aos próprios olhos, perdendo seu respeito próprio.” Testimonies, vol. 2, pág. 392.

O que podemos aprender na bíblia sobre isso?

A bíblia não fala na palavra pornografia explicitamente, mas existem alguns textos interessantes.

Primeiramente como vemos anteriormente a palavra pornografia significa escrever ou relatar sobre a nudez de uma prostituta. Ao ler esse relato o homem acaba imaginando a cena, também imagina o que faria com aquela mulher. Ou seja, mentalmente você teve relação sexual com ela, e o que a bíblia diz sobre isso?

"Eu, porém, vos digo, que qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, em seu coração, já cometeu adultério com ela." Mateus 5:28.

Qualquer que olhar e pensar em ter relação sexual com uma mulher que não seja a sua, comete adultério. Concluímos que se você pensar em ter relação com outra mulher é pecado e satanás modernizou a forma de fazer o homem pecar trazendo assim a pornografia, onde você vê mulheres exibindo seu corpo e você imaginando como seria ter relação com ela, ou seja isso é pecado. Muitos vão dizer que não, mas não sou eu que estou dizendo e sim a bíblia.

"O casamento deve ser honrado por todos; o leito conjugal, conservado puro; pois Deus julgará os imorais e os adúlteros." Hebreus 13:4

Isso vale para quem é solteiro também, o texto fala que comete adultério, adultérios só podem ser cometido por alguém casado, então significa que você está livre? Não! O solteiro também entra, é como ele tivesse se prostituindo, lembrando que na bíblia a palavra prostituição não se refere apenas a pessoas que vendem o corpo. Mas uma mulher me mostra seu corpo e está sendo paga para isso se chama prostituta, e quem se deita com ela está se prostituindo, e Deus abomina a prostituição.

Deus também pede que nós deixemos as obras do mundo, Deus criou os órgãos sexuais para necessidade de urinar, menstruar, e sentir prazer. No propósito de Deus esse prazer não é para ser sentido sozinho, é para ser desfrutado com outra pessoa, e satanás vem em muda esse plano de Deus, e tudo que é para funcionar de um jeito e você muda acaba estragando, vamos supor que você não tem um carro flex. e você fica misturando combustível o carro vai antar, mas a vida útil do motor vai diminuir, o mesmo acontece com o ser humano nesta questão.

Sendo assim, fazei morrer tudo o que pertence à natureza terrena: imoralidade sexual, impureza, paixão, vontades más[...]. colossenses 3;5 versões king James.

A bíblia fala para nós fazermos morrer, e aí está uma boa notícia esse vício esse desejo que você tem pode morrer, e tudo o que pertence a natureza terrena, umas das coisas citadas no texto é a imoralidade sexual, o nome já diz que é imoral, ou seja você ter qualquer prazer sexual fora do planejado por Deus que é um companheiro é imoral e não moral.

Essa prática de pornografia e masturbação não são inventos de Deus, e se não provem de Deus vem do inimigo de Deus, e infelizmente somos escravos do pecado. Cristo nos oferece a liberdade. Em galaras diz que é um fruto da carne a imoralidade sexual.

“Ora, as obras da carne são manifestas: imoralidade sexual, impureza e libertinagem;”. Gálatas 5:19

Está bem claro que isso não vem de Deus, e você como filho de Deus precisa dar um basta nesta situação, precisa ter atitude, somos criaturas do todo poderoso e podemos vencer todas as coisas.

“Fujam da imoralidade sexual. Todos os outros pecados que alguém comete, fora do corpo os comete; mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo.” 1 Coríntios 6:18 NVI

A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual. 1 Tessalonicenses 4:3 NVI

Creio que você tem o desejo em seu coração e vontade de ir para o céu, onde não haverá vício, morte, dor, enfermidade, ganância, egoísmo, sofrimento, corrupção, violência, pobreza e tudo o que é de mal aqui, meu desejo é que você não fique de fora desse lugar, mas para isso precisamos vencer todos os vícios que temos aqui na terra.

Não corra o risco de perder a salvação, por causa de algo tão insignificante e passageiro. Deus é amoroso, e sua misericórdia é grandiosa, não importa o quão longe você foi, o que você fez, Deus nesse momento está disposto a apagar tudo que você fez e viu e lhe dar o perdão por todos os erros, ele não quer ver ninguém sendo escravo do vícios de satanás, por isso Deus está disposto a lhe dar poder e força para vencer, sozinho ninguém consegue vencer mas com Deus ao nosso lado nós conseguimos vencer o que for necessário.

Seja como José sua história se encontra em gênesis 39. José estava sofrendo umas fortes tentações com a mulher de seu chefe pedindo para se deitar com ele, mas sua decisão foi: Eu não posso fazer isso contra meu Deus, ele tinha a consciência que Deus estava em todo o lugar, mesmo que ninguém veja o que você está fazendo Deus vê, é para Deus que teremos de prestar conta de nossa vida, sejamos como José prontos a dizer não a tentação, devemos correr quando a tentação vier. Eva ficou dialogando com a serpente a caiu no pecado, não devemos dar espaço para que satanás fale em nossa cabeça e se falar para fazermos coisas erradas ou se nos tentar precisamos fugir como José fugiu.

Não posso deixar você como ignorante, Deus é amor, Ele é paciente, mas também é justiça e tem limites, ninguém sabe quando o limite de Deus vai terminar o que sabemos é que temos a oportunidade de vencer tudo o que nos parece impossível.

“Dei-lhe tempo para que se arrependesse da sua imoralidade sexual, mas ela não quer se arrepender.” Apocalipse 2:21

Que isso não aconteça com você, Deus nos dá tempo e a nossa missão é nos arrepender porquê de não o nosso fim será trágico.

“Mas os covardes, os incrédulos, os depravados, os assassinos, os que cometem imoralidade sexual, os que praticam feitiçaria, os idólatras e todos os mentirosos — o lugar deles será no lago de fogo que arde com enxofre. Esta é a segunda morte". Apocalipse 21:8

Ainda existe tempo, para você ser um vencedor só depende de você, que Deus te abençoe e lhe fortaleça.

Textos auxiliares de Ellen White.

“Alguns que fazem alta profissão de fé, não compreendem o pecado da masturbação e seus seguros resultados. O hábito longamente arraigado lhes tem cegado o entendimento. Eles não avaliam a excessiva malignidade deste degradante pecado que lhes enerva o organismo e destrói a energia nervosa do cérebro.” Conselho sobre saúde, página 616 capítulo 13.

Como vencer a pornografia e a masturbação

A força da decisão.

O tamanho da sua vitória só depende da força da sua decisão, tudo que você decide de verdade você consegue a questão é que muitos querem, mas poucos decidem, todo mundo que um carro zero, mas só compram aqueles que decidem, todos querem uma casa nova mais poucos decidem e conquistam, todo mundo quer fazer uma viagem internacional todos podem fazer, mesmo que demorem 5 anos, mas se ele juntar dinheiro ele consegue, nós só não conquistamos mais porque não usamos a força que temos para decidir o que queremos.

Exclua o pensamento eu quero, seu pensamento dever ser eu decidi e vou parar, todos querem só quem decide consegue, olhe no espelho e diga para si mesmo(a) eu decidi deixar a pornografia e a masturbação! Faça isso todos os dias, olhando no espelho, você vai ver que será fantástico.

Todos nós somos capazes de vencer a nós mesmos, e esse é o maior desafio, todos os grandes gênios do mundo tinham um dia de 24h, e um cérebro igual ao nosso, a grande diferença é que eles decidiram, não ficaram enrolando, não deixaram ver como a vida ia levar, eles decidiram fazer história, mesmo que erraram várias vezes não pararam de lutar até que suas invenções foram realizadas e ficaram milionários, o único que pode te sabotar é você mesmo, o único que pode te atrapalhar é você, mas quando você decide que vai fazer você ganha uma força extra, quando você decide as coisas acontecem. Não seja como todos os derrotados que se deixaram vencer pelo cansaço que se deixaram vencer pelo desanimo que se deixaram ser influenciados por opiniões de outras pessoas, você vai ser um campeão independente do que falarem para você, se você está lendo essa parte é porque você já decidiu ter uma mudança de vida, decidiu ser alguém melhor, não pare por nada.

Haverá muitas tentações, muitas oportunidades, mas se tua decisão for forte, se você honra as suas palavras, se você cumpriu com seus objetivos não importa o que for necessário para alcançar, seja bem-vindo ao grupo dos vencedores.

Essa decisão deve ser tomada diariamente, quando você não reforça isso todos os dias com o tempo aquela força da decisão desaparece e você volta há estaca zero. Todos os dias seu objetivo para aquele dia é ficar sem pornografia e sem se masturbar, no dia seguinte tome a decisão de novo, e você verá como e capaz vencer você mesmo dia após dia, a palavra de Deus diz tudo posso naquele que me fortalece. Em cristo somos mais do que vencedores por meio daquele que nos amou. Você pode, você consegue, Deus é contigo.

A decisão tem que ser tomada agora, não amanhã, não semana que vem, se você deixar para mais tarde nunca decidira, ficaram igual gordinho quando quer fazer dieta toda segunda-feira é o da de começar o regime, o dia de você para de ver pornografia é agora, não sabemos do amanhã todo deve ser decidido no agora.

Fazer uma limpa

É preciso interditar todos os caminhos, tirar tudo aquilo que te estimule, a ver a pornografia ou se masturbar. Se você ficar com fotos revistas, contas em sites quando vier a crise vai ser mais fácil ter material para acessar, mas se você limpou tudo terá mais trabalho para achar os estimulantes. Ninguém fica excitado pensando em um mamão.

Se você tiver revista queime, isso vai lhe passar a sensação de que você está eliminando isso de sua vida. Se tiver fotos e vídeos no celular apague todos, saia de grupos do WhatsApp que enviam conteúdos pornográficos, peça aos seus amigos que lhe enviam essas coisas que parem de mandar ou se for preciso tome uma atitude mais drástica de bloqueá-los.

Faça uma limpa no seu facebook se tiver páginas ou grupos que você curte, ou pessoas que trabalham no ramo e postam links de pornografia, se desvincule de tudo isso nada pode se tornar fácil. Às vezes você pode estar no face e aparecer aquele link que irá lhe tentar. E se possível parar se ser amigo de mulheres que você não conheça e que postam fotos provocantes, porque essas fotos podem ser um estímulo para a masturbação. Se o se você perceber que o face ainda lhe estimula de alguma forma, delete o aplicativo do seu celular e de um tempo, não entre mais nesse app por uns 3 meses.

No Instagram existem contas de mulheres que trabalham na are pornográfica e postam suas fotos ali, ou contas de pessoas que colocam fotos de farias mulheres seminuas, e links que te levam a sites pornográficos. Ou existem na aria de pesquisas fotos de mulheres que são uma isca pare lhe levarem a um caminho de um monte de mulheres seminuas, e você não precisa seguir nenhuma daquelas contas para ver as fotos. Conheço vários jovens que não conseguiam passar no Instagram sem ver pornografia então a melhor opção e deletar o Instagram por 3 meses ou se preferir abrir uma nova conta onde não terá os históricos passado.

Desfaça todas as contas que você tem em site pornográfico, elimine todos, sem dó, e delete todas as contas fake que você fez, isso ira de fortalecer e seu cérebro entenderá que você está se desvinculando de tudo isso.

E tudo que te leva a ver a pornografia deve ser destruído.

Então depois de ter feito isso leia de novo o tópico anterior a força da decisão. Quando estiver limpando essas coisas você infelizmente verá pornografia, mas que essa seja a última vez não se demore em queimar as revistas, deletar as fotos e apagar suas contas, que isso seja feito de maneira rápida. Depois que tiver feito isso continue dando ou outros passos do método, não avance que não vier feito uma limpeza.

Efeitos musicais

Hoje existem músicas que são uma pornografia cantada, isso lhe estimulara sexualmente, sem contar que o ritmo e a letra vão ficar em sua mente, isso te instigará a fazer coisas erradas, não escute essas músicas que tem apelos sexuais, isso lhe enfraquecerá, a música tem um poder de influência muito grande. Procure ouvir música clássicas, instrumentais, hinos cristãos, isso vai lhe fortalecer e lhe passar uma força muito grande!

Alimentação

Segundo Hipócrates o pai da medicina nós somos o que comemos, existem alimentos que são estimulantes sexuais e nesses dias de combate a pornografia e a masturbação devem ser evitados, hoje uma menina de 11 anos já tem menstruarão, e com 13 já tem corpo de uma mulher, antigamente uma mulher ia ter corpo de mulher aos 18 anos, hoje por conta da alimentação cheia de hormônios tem acelerado o processo de crescimento e desejos sexuais nos jovens.

Se você cuidar da alimentação será mais fácil conseguir vencer esse vício porque você acabará desestimulando naturalmente o seu corpo, não perderá o desejo, mas ajudará vencer as etapas com mais eficácia, seu corpo naturalmente produz hormônios sexuais e se você usa alimentos que estimulam mais ainda essa fábrica você ficará hiper estimulado, faça um reforço para deixar esses alimentos durante 3 meses, você vai ver que isso vai lhe ajudar bastante nesta guerra.

Os alimentos que você deve deixar por um tempo: ovos, amendoim, carnes principalmente a de frango é uma das que contêm mais hormônios pois o frango no sítio demora 6 meses para estar pronto para abate, e nas granjas isso acontece em 40 dias. Pequi, caviar, vinho tinto e chocolate. E só reforçando se puder parar com ovo e carne seu resultado será alcançado facilmente. Nesses dias é bom usar bastante água, e verduras e frutas isso lhe dará um espírito mais calmo.

Esses alimentos variam de pessoa para pessoa conheço pessoas que com amendoim ficam com maior desejo e outros podem comer um saco de amendoim que não acontece nada, mas se comer pequi já tem um estímulo maior. Perceba qual desses alimentos e até outros que não estão na lista que te estimule e evite-os.

E uma dica extra caso você queira ter um êxito mais rápido, passe a comer cru durante uma semana, entre na internet e seja cardápios cru, e você verá como seu poder de decisão ficará firme e você terá mais domínio próprio.

Tempo ocioso

O tempo livre sem nenhuma ocupação é o que acaba gerando pensamentos errados e ao ato, conheci uma pessoa que trabalhava meio período, no período da tarde estava livre, ele nos procurou pedindo ajuda, a hora que ele mais tinha tentações era no período que ele ficava livre, atarde a esposa estava trabalhando, então ele ficava sozinho em casa vendo tv ou dormindo e muitas vezes vendo pornografia e se masturbando. Quem está lutando para vencer esses hábitos não pode ter tempo livre sozinho. Quando você tiver um tempo livre sozinho procure ler um livro, fazer um projeto, consertar algo que estava estragado, lavar o carro, ajudar alguém, fazer um passeio em algum parque, andar de bicicleta, fazer trilha. Mas não fique com tempo livre sem fazer nada.

Destruindo gatilhos

O que são gatilhos? São momentos, ações, palavras, hábitos, que te fazem lembrar da pornografia a masturbação e praticar o ato.

Essa é uma missão sua, perceba o que te estimula no dia a dia e corte por vez, perceba onde e quando geralmente costumava ver pornografia e se masturbar e quebre esse padrão, de você tem o costume de se masturbar no banho, tome o banho o mais rápido possível focando na higienização do corpo, saia rapidamente do banheiro isso evitará o ato. Se você costuma fazer isso quando estiver fazendo o número 2 tem pessoas que ficam esperando algum tempo para ver se sai mais alguma coisa e nesse tempo livre acabam se masturbando, quando for fazer o número 2 faça o que tem de fazer e logo em seguida já se limpe e saia do banheiro porque isso pode ser um gatilho. Se for no quarto que você vê ou faz esses atos evite quando acordar ficar na cama por um tempo a mais, só se deite quando estiver com sono e pronto para dormir. As vezes uma conversa com os amigos de trabalho pode acabar lhe estimulando, programas de televisão são campeões de estímulos, nas novelas tem cenas provocantes, na propaganda passa mulheres seminuas em muitos programas é falado sobre sexo então acaba sendo um gatilho para você. Filmes, alguns sites, palavras ditas por alguém, tudo pode ser um gatilho para lhe fazer ver ou pratica o ato.

Manter a mente ocupada

Não permita ficar vagando com os pensamentos em senas sexuais, isso será uma luta muito grande, por você ter muitas vezes ter vistos muitos vídeos e fotos isso fica gravado em sua mente e não é necessário abrir o computador ou celular para acessar essas imagens se cérebro já faz isso automaticamente, por isso é necessário ocupar totalmente seus pensamentos, toda vez que perceber que está começando a pensar em sexo desvie seus pensamentos para outra coisa. Todos nós temos dons, use esse dom para ser aperfeiçoado, alguns tem o dom de desenhar, use o tempo que você perdia com pornografia e masturbação para desenhar, ou cantar, tocar, compor algum poema, montar uma história infantil, construir algo, aprender fazer uma comida, montar uma horta, pintar a casa, ganhar um dinheiro extra vendendo paçoca ou qualquer outra coisa, fazer artesanatos. Fazer projetos e construir metas é fundamental você precisa ter alvos na vida e crescer profissionalmente hoje existem vários cursos online que você pode se cadastrar e se profissionalizar na área que você quer, fazendo esses cursos você manterá sua mente ocupada, vou lhe passa algumas plataformas online de cursos, se não tiver uma boa internet você pode procurar o Senai onde oferecem cursos presenciais. As plataformas são: conectados com Deus, udemy, prime cursos, iped cursos, essas plataformas lhe ofereceram vários cursos gratuitos e alguns pagos, é uma forma de você ocupar a sua mente e aprender uma coisa nova, ou se profissionalizar naquilo que você faz.

Agora você tem todas as dicas para deixar sua mente bem ocupada, esse tópico é muito importante e fundamental, que tudo seja executado sem desanimo e com persistência, aproveitando bem as horas do dia.

Exercício físico

O exercício físico é fundamental nessa etapa, pois drenará suas energias baixando o seu nível de estresse e ansiedade, o exercício também lhe dará forças para resistir à tentação, quando você decide fazer algo que não fazia antes seu celebro entende que agora você tem novas metas e ele vai lutar para cumpri-las. O que mais vai te ajudar mesmo é para tirar a tensão, não abandone esse item, se esforce para cumpri-lo não somente nesta etapa, mas torne isso um hábito em sua vida. Você terá uma boa saúde.

Os exercícios são:

Primeiramente faça um alongamento no corpo todo, usando bem a respiração.

Segundo passo: Caminhada, e correr. (caso esteja com algum problema no joelhos ou outro fator, não há necessidade de correr)

Faça flexões, abdominais, musculação, agachamentos, tudo isso pode ser feito em casa sem necessidade de ir em uma academia.

Meta e foco devem ser seu objetivo todos os dias mesmo que você chegue cansado do serviço, deve se esforçar para não falhar nos exercícios, isso lhe ajudará muito.

Evitar hábitos que te levam ao ato

Visitar lugares com danças sensuais, roda de amigos que só falam no assunto. Se você perceber que tem uma hora determinada do dia que você vê pornografia ou de masturba procure neste horário fazer uma outra atividade saldável. Procurar outra forma de tirar o estresse sem ser na pornografia e masturbação, comtemplar a natureza é um dos melhores remédios para tirar o estres. Vou passar um exercício de respiração que vai lhe ajudar a relaxar.

1 etapa 3 seções de 10

Vá até o quintal de sua casa onde o ar é mais puro ou no lugar onde tenha uma boa ventilação. Respire fundo e solte de vagar pela boca, após ter feito isso 10x alongue os braços depois gire a cabeça para o lado esquerdo e depois direito, depois pare com esse movimento e volte a fazer 10 respirações profundas e soltando o ar lentamente pela boca, depois mais um pouco de alongamento, e mais 10 respirações.

2 etapas 2 seções de 15

Nesta segunda etapa você continuará respirando profundamente, mas irá segurar o ar por 3 segundos e depois soltar de uma só vez o ar que ficou preso. Terminando as 15x relaxe fazendo alongamentos, depois repita o exercício, você perceberá que estará bem relaxado e sem estres no final desse exercício.

Você também pode ouvir músicas instrumentais para relaxar.

Faça alvos

É importante neste processo colocar alvos, pessoas que não tem alvos não chegam a lugar algum, e você também precisa de um alvo para vencer a pornografia. Seu primeiro alvo: É de uma semana sem ver pornografia e se masturbar. Ao conseguir vencer essa primeira semana se de um presente, compre uma roupa nova ou vá tomar um açaí, nada de recompensas estimulantes. Seu cérebro entenderá que ficar sem ver pornografia e se masturbar também traz recompensas.

Segundo alvo: 10 dias, compre um calendário pode ser pequeno que caiba no seu bolço e vai riscando no final do dia ou no começo que você conseguir ficar sem ver pornografia e se masturbar. No final dos 15 dias, se recompense de novo.

Terceiro alvo: 15 dias. Quando você cumprir essa terceira etapa você já estará um mês sem ver pornografia e sem se masturbar. Mantenha o foco, firme sem pensar em desistir. Sempre lembrando da recompensa se tiver batido a meta.

Quarto alvo: 20 dias. Não desista, se torne cada vez mais determinado para alcançar o topo, mostre para você mesmo que é capaz. Sempre que precisar de força leia o tópico poder a decisão.

Quinto alvo: 8 dias no dia que que você completar cada alvo marque com uma cor diferente de caneta que sinalizará que naquela nata você venceu, e toda vez que você olhar para o calendário você lembrará que você é um vencedor.

Quinto alvo 30 dias. Após você chegar a essa última etapa, sem ver pornografia e se masturbar fecha se um ciclo de vitórias. E a partir daqui as tentações vão continuar, e vão te seguir por muitos anos, mas você já terá aprendido como lidar com isso. Você irá com esses exercício de alvos criar domínio próprio é o que vai lhe ajudar vencer as tentações que apareceram em sua vida.

Regras fundamentais: Se recompense no final de cada alvo conquistado.

Se você cair um dia e ver pornografia ou se masturbar você volta tudo do zero novamente, começa lá no primeiro alvo. Veja o que foi que lhe levou a cair, cuide para que dessa próxima vez isso não lhe atrapalhe.

Marque em um calendário suas conquistas.

Montar um diário

Compre um caderno pequeno e faça dele seu diário, nas metas já passadas no tópico anterior devem acompanhar anotações. No primeiro desafio, quando terminar o dia anote como se sente, e escreva uma frase de incentivo para você mesmo, no seguinte dia a mesma coisa como você está se sentindo sem o vício e a frase se incentivo. Isso é importante para que você possa se afirmar cada vez mais e se por ventura você tiver uma recaída você vai ler como você estava sendo vitorioso e o quão estava sendo bom para você aqueles dias, isso lhe dará forças para

recomeçar o processo do zero novamente. Se for necessário recomeçar comece a escrever de novo desde o primeiro dia.

Força espiritual

Essa é a mais importante todas as dicas anteriores são necessárias, mas essa e a mais importante, o segredo da vitória, e a parte chave do curso. Você não consegue vencer esses vícios sem a ajuda de Deus, ele é o único que pode lhe ajudar, Deus tem poder para lhe dar, nesses dias de luta apegue se a Deus, é uma luta espiritual que você terá. Deus é capaz de tirar isso de nossa mente, ele nos fortalece! Como podemos ser fortalecidos por Deus?

Através da leitura diária a bíblia. Isso é muito sério, satanás vai tentar de deixar o mais longe da bíblia, porque ele sabe que lá em poder. Todos os dias pela manhã leia a bíblia. Satanás vai lhe colocar na mente que é um livro difícil de entender mais não é. Mesmo que você não entenda muito es esforce o máximo para ler, existem alguns livros que lhe ajudaram. No velho testamento Salmos, provérbios, Eclesiastes, Isaias, Jonas e Malaquias. No novo testamento todos os livros lá não de fácil compreensão, o apocalipse se compreende com um pouco de esforço não em uma primeira leitura. Existem muitos outros livros na bíblia que são de histórias como Gênesis, Êxodo e muitos outros.

Além da leitura a oração e fundamental, contar a Deus as suas necessidades, os seus desafios, suas aflições e pedir que Deus lhe dê força para conseguir vencer esse mal terrível. Daniel orava 3 vezes ao dia coloque um alvo em sua vida de no mínimo orar 3 vezes ao dia. Essa luta de deixar esse vício também é espiritual, peça pra Deus repreender satanás e lhe dar força para vencer a tentação. E quanto mais vezes orar será melhor. Procure forçar seus pensamentos em pensar em Deus e no que você leu.

"O motivo por que os moços, e mesmo os de idade madura, são tão facilmente induzidos à tentação e ao pecado, é não estudarem a Palavra de Deus, nem meditarem nela como devem. A falta de firme e decidida força de vontade que se manifesta na vida e no caráter, é resultante de negligência das sagradas instruções da Palavra de Deus. Eles não dirigem, mediante diligente esforço, a mente àquilo que lhes inspiraria pensamentos puros, santos, desviando-a do que é impuro e falso." — A Ciência do Bom Viver, 458 (1905).

"Quando a mente está provida da verdade bíblica, seus princípios lançam profundas raízes na alma, e a preferência e os gostos esposam a verdade, e não há desejo de literatura corruptora e excitante, que enfraquece a força moral e arruína as faculdades que Deus concedeu para utilidade. O conhecimento bíblico demonstrar-se-á um antídoto para as venenosas insinuações recebidas de uma leitura descuidosa." — The Review and Herald, 9 de novembro de 1886; Nossa Alta Vocação, 202.

"No demais, irmãos meus, fortalecei-vos no Senhor e na força do seu poder.
Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para que possais estar firmes contra as astutas ciladas do diabo. Porque não temos que lutar contra a carne e o sangue, mas, sim, contra os principados, contra as potestades, contra os príncipes das trevas deste século, contra as hostes espirituais da maldade, nos lugares celestiais." Efésios 6:10-12

A bíblia fala que devemos nos fortalecermos na força do senhor, a força humana é muito frágil, não temos força por nós mesmos, para vencer por isso precisamos de cristo. O texto diz que não é contra a carne que devemos lutar e sim espiritualmente, porque as forças invisíveis do mal têm muita influência sobre a nossa vida.

"Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, havendo feito tudo, ficar firmes. Estai, pois, firmes, tendo cingidos os vossos lombos com a verdade, e vestida a couraça da justiça; E calçados os pés na preparação do evangelho da paz; Tomando sobretudo o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do maligno. Tomai também o capacete da salvação, e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus; Orando em todo o tempo com toda a oração e súplica no Espírito, e vigiando nisto com toda a perseverança e súplica por todos os santos," Efésios 6:13-18. NVI

Aí estão as armas espirituais, aí está a armadura de Deus para vencermos qualquer tentação, se seguirmos esses passos nossa vitória estará garantida.

Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:13 NVI

A palavra de Deus diz que você pode toda as coisas, e no meio da jornada você algumas vezes pode ficar fraco, mas Deus te fortalece. Ele não te desamparará.

O que é nascido de Deus vence o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo: a nossa fé. 1 João 5:4 NVI

"Com Deus conquistaremos a vitória."[...]Salmos 108:13 NVI

"Mas graças a Deus, que nos dá a vitória por meio de nosso Senhor Jesus Cristo." 1 Coríntios 15:57 NVI

É totalmente possível conseguir a vitória, lembre-se que é por meio de cristo, e com a graça de Deus você já é um vencedor de chegar aqui. Só algo pode lhe impedir ter a vitória você mesmo. Descida firmemente e Deus lhe ajudará.

"Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou." Romanos 8:37 NVI

A bíblia fala que fomos mais do que vencedores, em uma corrida de carro muitas vezes o segundo colocado perde por apenas alguns segundos, isso não é ser mais do que vencedor, ser mais do que vencedor e chegar com uma distância grande do segundo colocado, é bater o Record isso é ser mais do que vencedor, e por meio de cristo podemos ser mais do que vencedores, e ele nos amou de uma maneira incrível o texto bíblico desse mesmo capitulo continua de maneira incrível.

"Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada?
Como está escrito: Por amor de ti somos entregues à morte todo o dia; Somos reputados como ovelhas para o matadouro." "Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, Nem a

altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor.” Romanos 8: 35-36, 38-39 NVI

Faça um proposito na sua visa o mesmo que homens já fizeram no passado, esse proposito deve nortear a sua vida.

“Não cobice em seu coração a sua beleza nem se deixe seduzir por seus olhares,” Provérbios 6:25 NVI

“Desvia os meus olhos de contemplarem a vaidade, e vivifica-me no teu caminho.” Salmos 119:37 NVI podemos parafrasear, devia os meus olhos de contemplarem a pornografia.

“Não porei coisa má diante dos meus olhos” Salmos 101:3. NVI

“Estabeleci um pacto com meus olhos de não atentar com cobiça por donzela alguma Jó 31:1 versão King James

E o mesmo pacto que Jó fez com seus olhos você também possa fazer, e tenho certeza de que Deus lhe dará a vitória!

Bibliografia

https://www.youtube.com/watch?v=aPEmqOkkqWg

https://www.ofielcatolico.com.br/2001/03/estudo-aponta-os-impactos-da.html

1 https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/origem-da-palavra-pornografia/4370

2 https://origemdapalavra.com.br/?s=masturba%C3%A7%C3%A3o

3matéria cientifica publicado no G1 http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/05/estudo-diz-que-pornografia-pode-ser-prejudicial-ao-cerebro.html

1